新しく入った本の紹介
（担当：長尾）

コンドリーザ・ライス自伝
　素晴らしいありふれた家族の物語
コンドリーザ・ライス／著
扶桑社
２８９

アメリカ合衆国の政治の舞台で女性初、黒人女性初の重要な役職を歴任した著者は、人種差別が根強く残る土地に生まれました。教育こそは何者にも負けない鎧と信じる両親から愛情と教育を一身に注がれた一人娘が、その半生を丹念かつ軽快に綴った自伝です。

あなたの家族がよろこぶｉＰａｄ生活入門
牧野　武文／著
亜紀書房
５４８

インターネットを便利に活用できるスマホなどの携帯端末やその応用ソフト（アプリ）の進化には破竹の勢いがあります。ｉＰａｄも携帯端末ですが、何ができるから便利なのか、専門的な知識がなくてもその活用法がわかるように簡潔に解説する本書は、快適なＩＴ生活への手引書です。

バスを待って
石田　千／著
小学館
Ｆイ

夫に先立たれた妻、働き盛りの会社員、もうすぐ３０歳になる中学校教師、卒業式帰りの女子高生、お迎えを待つ園児とその母…、様々な年頃を主人公にした２０編の物語。全編にバスが登場し、ありふれた日常も特別な一瞬も、全てを乗せて走り過ぎていく。じわりと心に染みる１冊です。

新しく入ったこどもの本
（担当：藤原）

舟をつくる
関野　吉晴／監修・写真
前田　次郎／文
徳間書店
５５

はるか昔、人は大きな木をくり抜いた丸木舟に乗り、大海原を航海しました。その舟を再現しようと武蔵野美術大学の学生が奮闘します。まずは刃物づくりから。大量の砂鉄を集め、製鉄、鍛冶を経てオノが完成。機械のない時代のものづくりは、根気と経験が必要な作業の繰り返しです。

旅の絵本　Ⅷ
安野　光雅／作
福音館書店
Ｅ ア

文字のない絵本の中を歩き続けるひとりの旅人。シリーズ最新作の舞台は「日本」です。安野さんのふるさと津和野を中心に「電気がなかったころ」のなつかしい風景が続きます。細かく描かれた人物の仕草や建物をヒントに、舞台となった場所や隠された物語を想像してみましょう。

かあちゃん取扱説明書
いとう　みく／作
佐藤　真紀子／絵
童心社
９１ イ

うちのかあちゃんはガミガミおこってばかり。うんざりしていた小学４年の哲哉に、とうちゃんは「かあちゃんのあつかい方」をアドバイス。そこで電化製品のような取扱説明書をつくることに。とにかくほめる、勉強しているふりをする、と実践してみると、あれれ、いつもと違うぞ！

おすすめBOOKリスト
今回のテーマ

体にいいこと始めませんか。
始めるなら「今でしょう。」

（担当：晴山）

記録的な猛暑であった夏も去り、涼しい風が心地よい秋です。 食べ物のおいしい季節になりました。食欲の秋です。そこで、ダイエットも兼ねて、自分に合う運動を見つけ体を動かしてみませんか。思い立ったが吉日。始めの一歩を踏み出しましょう。

エクササイズ・ウォーク
藤枝賢晴／著　英知出版　781

「今なぜウォーキングなのか。」から始まります。エクササイズ・ウォークとはどんなものなのか。どのように歩けばよいのか、リラクゼーションの仕方、楽しみ方、続けるために、などが書かれています。写真・イラストをたくさん使っていて読みやすい本です。「歩きを変えてカラダを磨こう。」そして、健康に。

スローラン　いまから始めるランニングメニュー
市橋有里／著　池田書店　782

歩くことを続けていると、ゆっくりでも走ってみたくなります。そんなとき参考になる本です。ゆっくりと無理のない走り方、走った後の体と心のメンテナンス、走ることをもっと楽しむためには、などが書かれています。これから走ってみようかなと思っている人には、元気をあたえ背中を押してくれる本に違いありません。

足　力　　対象年齢：幼稚園児～100歳男女まで
阿久根英昭／著　スキージャーナル　498

豊かな生活が子供や若者ひいては大人の体も蝕んでいます。成長期の子供の体は、大人の意識や考え方でどうにでも変える事ができます。大人もそうです。足というフィルターを通して子供から大人まで、家族の健康を見直すための本です。「足が変われば、カラダは生まれ変わります。」足を使って体の健康を取り戻そう。